

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

02.11.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- parówki drobiowe 120 g (SOJ)
- ketchup -projekt 20 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 500 ml (SEL)
- schab duszony-nor -projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki z chrzanem 130 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- jajko 100 g (JAJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2522.19 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 92.80 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; Witamina C: 127.64 mg; Wapń: 805.41 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1085.37 ug; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; WW: 34.43 Por; Potas: 4280.05 mg; Sód: 10034.64 mg; Fosfor: 1584.54 mg; Żelazo: 14.85 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 382.60 mg; Witamina D: 3.63 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- parówki drobiowe 120 g (SOJ)
- ketchup -projekt 20 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 500 ml (SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki z jabłkiem 130 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- jajko 100 g (JAJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2543.34 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 96.19 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Witamina C: 106.29 mg; Wapń: 781.12 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1121.23 ug; Błonnik pokarmowy: 26.71 g; WW: 34.20 Por; Potas: 4108.04 mg; Sód: 8966.71 mg; Fosfor: 1559.41 mg; Żelazo: 14.36 mg; Witamina B12: 4.56 ug; Magnez: 363.21 mg; Witamina D: 3.63 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- szynka konserwowa drobiowa 90 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 500 ml (SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- buraczki z jabłkiem 130 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)
- ser do chleba 125 g (MLE)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2593.25 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 105.89 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Witamina C: 101.29 mg; Wapń: 782.49 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 844.61 ug; Błonnik pokarmowy: 25.89 g; WW: 33.63 Por; Potas: 4143.28 mg; Sód: 6461.15 mg; Fosfor: 1570.89 mg; Żelazo: 11.68 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 342.87 mg; Witamina D: 1.75 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- parówki drobiowe 120 g (SOJ)
- pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

- chleb 30 g (GLU)
- ser żółty 36g 36 g (MLE)

Obiad

- rosół po berlińsku-dieta 500 ml (SEL)
- schab duszony-dieta -projekt 205 g (GLU, SEL)
- ziemniaki 250 250 g
- surówka coleslaw 100 g
- napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

- chleb 30 g (GLU)
- kiełbasa szynkowa 36g 36 g (GLU, SOJ)

Kolacja

- herbata b/c 500 ml
- chleb 150 g (GLU)

- masło 20g 20 g (MLE)
- jajko 100 g (JAJ)
- pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

- produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2502.58 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 99.96 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; Witamina C: 140.28 mg; Wapń: 685.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1308.75 ug; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3528.64 mg; Sód: 9698.05 mg; Fosfor: 1563.45 mg; Żelazo: 13.14 mg; Witamina B12: 3.90 ug; Magnez: 344.76 mg; Witamina D: 3.34 ug;

wegetariańska

Śniadanie

- kawa zbożowa 450 ml (GLU, MLE)
- chleb 150 g (GLU)
- masło mix 20g 20 g
- ser żółty 90 g (MLE)
- ketchup -projekt 20 g
- pomidor 50 g 50 g

Obiad

- zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL)
- pierogi ruskie -projekt 350 g (GLU, JAJ, MLE)
- surówka coleslaw kolorowa 100 g
- napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

- herbata 500 ml
- chleb 150 g (GLU)
- masło 20g 20 g (MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

jajko 100 g
(JAJ)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2765.82 kcal; Białko ogółem: 99.56 g;
Tłuszcz: 110.57 g; Węglowodany
ogółem: 367.50 g; Witamina C: 131.37
mg; Wapń: 1631.25 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1654.94 ug; Błonnik
pokarmowy: 26.24 g; WW: 37.05 Por;
Potas: 3013.51 mg; Sód: 7903.52 mg;
Fosfor: 1759.84 mg; Żelazo: 11.23 mg;
Witamina B12: 5.78 ug; Magnez:
316.42 mg; Witamina D: 2.64 ug;

03.11.2025
2b

podstawowa
Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt
Obiad
zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
bigos projekt 350 g
(GLU, SOJ, SEL)
ziemniaki 250 250 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)

masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa żywiecka 57 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
2943.15 kcal; Białko ogółem: 107.54 g;
Tłuszcz: 124.72 g; Węglowodany
ogółem: 379.48 g; Witamina C: 193.92
mg; Wapń: 1026.02 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1117.49 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.41 g; WW: 37.83 Por;
Potas: 4594.90 mg; Sód: 8871.26 mg;
Fosfor: 1733.72 mg; Żelazo: 13.31 mg;
Witamina B12: 4.74 ug; Magnez:
392.59 mg; Witamina D: 1.65 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko 1 szt
Obiad
zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml

chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3111.22 kcal; Białko ogółem: 114.51 g;
Tłuszcz: 134.62 g; Węglowodany
ogółem: 392.33 g; Witamina C: 149.63
mg; Wapń: 932.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 1815.26 ug; Błonnik
pokarmowy: 33.26 g; WW: 39.31 Por;
Potas: 4443.99 mg; Sód: 7053.84 mg;
Fosfor: 1879.83 mg; Żelazo: 13.22 mg;
Witamina B12: 4.92 ug; Magnez:
405.18 mg; Witamina D: 1.92 ug;

niskotłuszczowe
Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
marmolada 40g 40 g
jabłko gotowane 1 szt
Obiad
zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
jarzyna duszona 130 g
(GLU)
napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 57 g
(GLU, SOJ)
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3072.67 kcal; Białko ogółem: 112.72 g;
Tłuszcz: 129.52 g; Węglowodany
ogółem: 395.10 g; Witamina C: 123.23
mg; Wapń: 929.32 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2424.56 ug; Błonnik
pokarmowy: 32.69 g; WW: 39.55 Por;
Potas: 4472.69 mg; Sód: 7065.04 mg;
Fosfor: 1885.68 mg; Żelazo: 12.75 mg;
Witamina B12: 5.00 ug; Magnez:
403.38 mg; Witamina D: 1.92 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)
kielbasa szynkowa drobiowa 36 g
(GLU, SOJ)
jabłko 1 szt
2. śniadanie
chleb 30 g
(GLU)
jajko 50 g
(JAJ)
Obiad
zupa szpinakowa z ryżem 500 ml
(GLU, MLE, SEL)

gulasz wieprzowy dieta projekt 205 g
(GLU, SEL)
ziemniaki 250 250 g
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g
(GLU)
ryba w folii z jarzynami 80 g

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
kielbasa żywiecka 57 g
ser do chleba 125 g
(MLE)
pomidor 50 g 50 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt
Wartości odżywcze: Energia :
3211.17 kcal; Białko ogółem: 143.12 g;
Tłuszcz: 150.80 g; Węglowodany
ogółem: 355.11 g; Witamina C: 142.76
mg; Wapń: 495.06 mg; Witamina A
(ekwiw. retinolu): 2117.61 ug; Błonnik
pokarmowy: 35.78 g; WW: 35.44 Por;
Potas: 4516.34 mg; Sód: 7789.78 mg;
Fosfor: 2109.39 mg; Żelazo: 15.25 mg;
Witamina B12: 8.69 ug; Magnez:
422.17 mg; Witamina D: 3.26 ug;

wegetariańska
Śniadanie
kakao 450 ml
(MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
twaróg 100 g
(MLE)

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 2844.27 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 116.50 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; Witamina C: 77.78 mg; Wapń: 955.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3081.54 ug; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; WW: 33.33 Por; Potas: 4172.07 mg; Sód: 9876.10 mg; Fosfor: 2016.47 mg; Żelazo: 18.55 mg; Witamina B12: 15.05 ug; Magnez: 396.38 mg; Witamina D: 2.42 ug;

wegetariańska
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g pasta z jarzyn i fasoli 100 g ser żółty 36g 36 g (<i>MLE</i>) ogórek świeży 50 g
Obiad
zupa jarzynowa z makaronem 500 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) kotlety ziemniaczane-projekt 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) surówka z selera 100 g (<i>MLE</i>) jogurt owocowy 150 ml napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) twaróg z koperkiem świeżym 100 g (<i>MLE</i>) marmolada 40g 40 g
Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3173.32 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 100.07 g; Węglowodany ogółem: 504.96 g; Witamina C: 170.87 mg; Wapń: 1540.59 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3343.37 ug; Błonnik pokarmowy: 49.76 g; WW: 50.56 Por; Potas: 5927.77 mg; Sód: 4928.60 mg; Fosfor: 2146.25 mg; Żelazo: 16.13 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 510.24 mg; Witamina D: 1.13 ug;

05.11.2025 2b
podstawowa
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) kotlet pożarski-projekt 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 250 250 g sałatka z kapusty czerwonej 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) galareta wołowo-drobiowa podstawowa 220 ml (<i>SEL</i>) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2559.85 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 87.02 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; Witamina C: 130.91 mg; Wapń: 855.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1002.20 ug; Błonnik pokarmowy: 29.40 g; WW: 35.44 Por; Potas: 4277.72 mg; Sód: 10009.75 mg; Fosfor: 1821.65 mg; Żelazo: 12.32 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 413.87 mg; Witamina D: 1.71 ug;

łatwo strawna
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (<i>SEL</i>) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2405.47 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 80.43 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; Witamina C: 92.50 mg; Wapń: 846.97 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2417.09 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 32.69 Por; Potas: 4364.11 mg; Sód: 10542.54 mg; Fosfor: 1849.72 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 4.69 ug; Magnez: 413.66 mg; Witamina D: 1.66 ug;

niskotłuszczowe
Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml (<i>GLU, MLE</i>) chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g pomidor 50 g 50 g
Obiad
krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g napój owocowy z jabłek 400 ml
Kolacja
herbata 500 ml chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło 20g 20 g (<i>MLE</i>) galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml (<i>SEL</i>) sałata -projekt 15 g
Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2380.67 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; Witamina C: 92.70 mg; Wapń: 861.17 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2390.29 ug; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; WW: 32.73 Por; Potas: 4380.91 mg; Sód: 10547.74 mg; Fosfor: 1859.92 mg; Żelazo: 11.37 mg; Witamina B12: 4.73 ug; Magnez: 415.06 mg; Witamina D: 1.64 ug;

cukrzyca 5
Śniadanie
chleb 150 g (<i>GLU</i>) masło mix 20g 20 g ser ziarnisty 150 g szynka konserwowa 36 g ogórek świeży 50 g
2. śniadanie
chleb 30 g (<i>GLU</i>) parówka 60g 50 g (<i>SOJ</i>)
Obiad
krupnik 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierś z kurczaka w sosie śmietanowo-ziółowym-projekt 205 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki 250 250 g surowka z warzyw mieszanych 100 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/cukru 400 ml
Podwieczorek
chleb 30 g (<i>GLU</i>) serek homogenizowany naturalny 75 g (<i>MLE</i>)
Kolacja
herbata b/c 500 ml

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
galareta wołowo-drobiowa dieta 220 ml
(*SEL*)
sałata -projekt 15 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2428.67 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; Witamina C: 79.55 mg; Wapń: 466.89 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2295.86 ug; Błonnik pokarmowy: 30.60 g; WW: 31.92 Por; Potas: 3928.39 mg; Sód: 11211.72 mg; Fosfor: 1738.36 mg; Żelazo: 12.22 mg; Witamina B12: 3.81 ug; Magnez: 397.90 mg; Witamina D: 1.86 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
ser ziarnisty 150 g
miód 25 g
ogórek świeży 50 g

Obiad

krupnik 500 ml
(*GLU, SEL*)
naleśniki z serem białym 2 szt
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

sałatka kebab wegetariańska 150 g
(*MLE*)
ser żółty 57 g
(*MLE*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3113.85 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 410.53 g; Witamina C: 157.29 mg; Wapń: 2235.96 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1760.45 ug; Błonnik pokarmowy: 26.32 g; WW: 41.15 Por; Potas: 2707.32 mg; Sód: 8342.75 mg; Fosfor: 2228.41 mg; Żelazo: 10.01 mg; Witamina B12: 7.61 ug; Magnez: 340.04 mg; Witamina D: 1.15 ug;

06.11.2025
2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pieczeń rzymska 57 g
pieczeń rzymska 36 g
chrzan 20 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
zrazy po węgiersku -projekt 230 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
ryż 200 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml

chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2951.53 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 128.43 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; Witamina C: 148.12 mg; Wapń: 815.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1855.81 ug; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; WW: 37.36 Por; Potas: 3694.19 mg; Sód: 6538.03 mg; Fosfor: 1737.08 mg; Żelazo: 15.29 mg; Witamina B12: 5.34 ug; Magnez: 347.05 mg; Witamina D: 3.71 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g

surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -dieta 100 g
(*MLE*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2611.49 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 98.67 g; Węglowodany ogółem: 363.80 g; Witamina C: 57.55 mg; Wapń: 755.88 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2812.87 ug; Błonnik pokarmowy: 26.94 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3461.57 mg; Sód: 9216.66 mg; Fosfor: 1645.13 mg; Żelazo: 11.64 mg; Witamina B12: 4.44 ug; Magnez: 346.70 mg; Witamina D: 2.04 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)

pulpet wieprzowo-drobiowy-dieta pilotaz 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziółowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
surówka z warzyw mieszanych drobno starta 100 g
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka jarzynowa -diety niskotłuszczowe 100 g
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2610.89 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 95.53 g; Węglowodany ogółem: 370.83 g; Witamina C: 64.50 mg; Wapń: 817.82 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3349.27 ug; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; WW: 37.28 Por; Potas: 3761.97 mg; Sód: 9682.51 mg; Fosfor: 1712.96 mg; Żelazo: 11.97 mg; Witamina B12: 4.60 ug; Magnez: 367.30 mg; Witamina D: 2.08 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
kiełbasa szynkowa drobiowa 57 g
(*GLU, SOJ*)
kiełbasa szynkowa drobiowa 36 g
(*GLU, SOJ*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

chleb 30 g
(*GLU*)
jogurt naturalny 150 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
zraz wieprzowo-drobiowy-pilotaz-dieta 100 g
(*JAJ*)
sos śmietanowy-ziolowy 100 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
ryż 200 g
surówka z warzyw mieszanych 100 g
(*MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
twaróg 50 g 50 g
(*MLE*)

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
kiełbasa krakowska 57 g
(*GLU, SOJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2706.64 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 102.68 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; Witamina C: 75.91 mg; Wapń: 668.85 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2591.64 ug; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; WW: 36.69 Por; Potas: 3538.70 mg; Sód: 9522.24 mg; Fosfor: 1819.96 mg; Żelazo: 14.49 mg; Witamina B12: 4.83 ug; Magnez: 366.69 mg; Witamina D: 2.91 ug;

wegetariańska

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa pomidorowa z lanym ciastem 500 ml
(*GLU, JAJ, MLE, SEL*)
papryka fasz.,ryżem, pieczarkamii ,serem żółtym 350 g
(*MLE*)
budyń 200 ml
(*MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
sałatka z pora 100 g
(*JAJ, MLE, GOR*)
jajko 50 g
(*JAJ*)

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3045.86 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 126.28 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; Witamina C: 510.87 mg; Wapń: 2040.69 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 3242.91 ug; Błonnik pokarmowy: 31.81 g; WW: 38.98 Por; Potas: 4196.19 mg; Sód: 4970.07 mg; Fosfor: 2596.62 mg; Żelazo: 17.24 mg; Witamina B12: 23.66 ug; Magnez: 375.75 mg; Witamina D: 13.49 ug;

07.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z fasolą 500 ml
(*SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2984.66 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 440.98 g; Witamina C: 81.08 mg; Wapń: 1359.15 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1141.24 ug; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; WW: 44.15 Por; Potas: 3389.45 mg; Sód: 5558.68 mg; Fosfor: 2175.67 mg; Żelazo: 14.95 mg; Witamina B12: 4.34 ug; Magnez: 365.98 mg; Witamina D: 1.45 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3087.99 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 112.54 g; Węglowodany ogółem: 438.66 g; Witamina C: 78.10 mg; Wapń: 982.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.69 ug; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; WW: 43.95 Por; Potas: 3277.97 mg; Sód: 5417.52 mg; Fosfor: 1647.73 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 314.93 mg; Witamina D: 1.38 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
szynka konserwowa 36 g

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
ser do chleba 125 g
(*MLE*)
sałatka wiosennna z pomidorami 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

Wartości odżywcze: Energia : 3087.99 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 112.54 g; Węglowodany ogółem: 438.66 g; Witamina C: 78.10 mg; Wapń: 982.19 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1075.69 ug; Błonnik pokarmowy: 25.20 g; WW: 43.95 Por; Potas: 3277.97 mg; Sód: 5417.52 mg; Fosfor: 1647.73 mg; Żelazo: 11.03 mg; Witamina B12: 4.40 ug; Magnez: 314.93 mg; Witamina D: 1.38 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie

chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
pasta z fileta drobiowego 100 g
(*SEL*)
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie

chleb 30 g
(*GLU*)
konserwa rybna 1/2 szt 120 g
(*RYB*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
makaron z serem białym b/cukru-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek

chleb 30 g
(*GLU*)
szynka konserwowa 36 g

Kolacja

herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2889.22 kcal; Białko ogółem: 138.22 g; Tłuszcz: 105.70 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; Witamina C: 118.38 mg; Wapń: 1109.08 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1656.71 ug; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; WW: 37.40 Por; Potas: 4129.06 mg; Sód: 7073.19 mg; Fosfor: 2503.62 mg; Żelazo: 17.22 mg; Witamina B12: 19.83 ug; Magnez: 390.02 mg; Witamina D: 10.99 ug;

wegetariańska

Śniadanie

grysik na mleku 500 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
dżem 40 g
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)

Obiad

zupa barszcz czerwony z fasolą 500 ml
(*SEL*)
makaron z serem białym z cukrem-projekt 350 g
(*GLU, JAJ, MLE*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)

ser topiony 100 g
(*MLE*)
sałatka wiosenna z ogórkiem świeżym 100 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 3080.96 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 447.73 g; Witamina C: 81.08 mg; Wapń: 1474.75 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1167.44 ug; Błonnik pokarmowy: 34.24 g; WW: 44.90 Por; Potas: 3377.05 mg; Sód: 5809.88 mg; Fosfor: 2304.47 mg; Żelazo: 14.66 mg; Witamina B12: 5.23 ug; Magnez: 365.98 mg; Witamina D: 1.53 ug;

08.11.2025

2b

podstawowa

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
mielonka tyrolska 57 g
mielonka tyrolska 36 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-normalne -projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ser żółty 36g 36 g
(*MLE*)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2887.52 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 120.80 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; Witamina C: 122.18 mg; Wapń: 1085.07 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1724.84 ug; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; WW: 38.08 Por; Potas: 4043.34 mg; Sód: 8727.35 mg; Fosfor: 1797.10 mg; Żelazo: 13.32 mg; Witamina B12: 4.06 ug; Magnez: 387.63 mg; Witamina D: 2.20 ug;

łatwo strawna

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

herbata 500 ml
chleb 150 g
(*GLU*)
masło 20g 20 g
(*MLE*)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(*MLE*)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny

produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2973.49 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 122.94 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; Witamina C: 127.82 mg; Wapń: 866.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2051.57 ug; Błonnik pokarmowy: 36.12 g; WW: 38.49 Por; Potas: 4402.53 mg; Sód: 8785.63 mg; Fosfor: 1907.57 mg; Żelazo: 13.75 mg; Witamina B12: 4.63 ug; Magnez: 414.13 mg; Witamina D: 2.21 ug;

niskotłuszczowe

Śniadanie

kawa zbożowa 450 ml
(*GLU, MLE*)
chleb 150 g
(*GLU*)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(*GLU, MLE, SEL*)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(*GLU, SEL*)
kasza jęczmienna 200 g
(*GLU*)
jarzyna duszona 130 g
(*GLU*)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja

Jadłospisy dla oddziałów (data, oddział, dieta)

herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
pomidor 50 g 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2934.94 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 117.84 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g; Witamina C: 101.42 mg; Wapń: 863.61 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2660.87 ug; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; WW: 38.73 Por; Potas: 4431.23 mg; Sód: 8796.83 mg; Fosfor: 1913.42 mg; Żelazo: 13.27 mg; Witamina B12: 4.70 ug; Magnez: 412.33 mg; Witamina D: 2.21 ug;

cukrzyca 5

Śniadanie
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
szynka konserwowa drobiowa 90 g
pomidor 50 g 50 g

2. śniadanie
chleb 30 g
(GLU)
sałatka z pieczarek 50g 50 g
(JAJ, MLE)

Obiad
zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
sos mięsny wieprzowy-projekt 205 g
(GLU, SEL)
kasza jęczmienna 200 g
(GLU)

bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
napój owocowy b/cukru 400 ml

Podwieczorek
chleb 30 g
(GLU)
serek homogenizowany naturalny 75 g
(MLE)

Kolacja
herbata b/c 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
szynka łopatkowa 36g 36 g
ser żółty 36g 36 g
(MLE)
ogórek świeży 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2993.79 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 129.31 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; Witamina C: 129.60 mg; Wapń: 858.73 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 2202.29 ug; Błonnik pokarmowy: 40.51 g; WW: 37.33 Por; Potas: 4045.41 mg; Sód: 8938.35 mg; Fosfor: 1948.15 mg; Żelazo: 15.46 mg; Witamina B12: 4.09 ug; Magnez: 406.72 mg; Witamina D: 3.28 ug;

wegetariańska

Śniadanie
kawa zbożowa 450 ml
(GLU, MLE)
chleb 150 g
(GLU)
masło mix 20g 20 g
sałatka z pieczarek 100 g
(JAJ, MLE)
pomidor 50 g 50 g

Obiad

zupa solferino z ziemniakami 500 ml
(GLU, MLE, SEL)
kasza jęczmienna z bukieciem z warzyw 350 g
(GLU)
bukiet z jarzyn z bułką i masłem 130 g
(GLU)
koktajl z maślanki i owocow 250 ml
(MLE)
napój owocowy z jabłek 400 ml

Kolacja
herbata 500 ml
chleb 150 g
(GLU)
masło 20g 20 g
(MLE)
serek homogenizowany naturalny 150 g
(MLE)
nutella 50 g

Posiłek nocny
produkt mleczny/owoc 1 szt

Wartości odżywcze: Energia : 2880.92 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 104.49 g; Węglowodany ogółem: 428.85 g; Witamina C: 215.92 mg; Wapń: 1424.02 mg; Witamina A (ekwiw. retinolu): 1825.79 ug; Błonnik pokarmowy: 40.20 g; WW: 43.24 Por; Potas: 4673.16 mg; Sód: 4326.71 mg; Fosfor: 2057.83 mg; Żelazo: 14.31 mg; Witamina B12: 4.95 ug; Magnez: 453.33 mg; Witamina D: 3.61 ug;